Pferde stärken

Trainingsplan -Aufbau

Ein Trainingsplan für ein Pferd, das nach einer Verletzung wieder aufgebaut werden soll, sollte sehr behutsam und systematisch gestaltet werden. Der Fokus liegt darauf, das Pferd langsam an die Belastung heranzuführen, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern, ohne das betroffene Gebiet zu überlasten. Der Plan muss sich immer an den Empfehlungen des Tierarztes orientieren, insbesondere bei der genauen Art der Verletzung und der damit verbundenen Einschränkungen. Dieser Plan geht davon aus, dass die Verletzung gut verheilt ist und der Tierarzt grünes Licht für das Training gegeben hat.

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
WOCHE 1-2	Langsame Wiederaufnahme von Bewegung und Belastung, Fokus auf Heilung, Mobilisierung und sanftem Muskelaufbau	20-30 min	Viele lange Spaziergänge auf hartem Boden, Geradeaus, Tempounterschiede um die Konzentration und Kopfarbeit zu fördern 1-2 mal pro Woche Bodenarbeit am Platz mit Stangengassen oder Equiquintic im Schritt Bei Freigabe ein paar Minuten Trab an der Longe (am besten geradeaus) Am Anfang des Aufbaues Vermeidung von Kreisbahnen jeden zweiten Tag Pause/Zeit für Erholung
WOCHE 3-4	Sanfter Muskelaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit	20-30 min	Steigerung der Intensität aber immer noch 2-3 Ruhetage pro Woche Weiterhin viele lange Schrittphasen, gerne auch im Gelände auf unterschiedlichen Untergründen 2-3 mal Faszienarbeit und Bodenarbeit am Platz mit Schrittweisem heranführen an die Kreisbahn (Basiv move) Anschliessend lockeres Traben an der Hand oder an der Longe Achten auf eine gleichmäßige, entspannte Haltung und Bewegung

+43 664 124 34 28 pferdestaerken.online pferdestaerken@gmx.ch

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
WOCHE 5-8	Wiederaufbau der Ausdauer und Kraft	30-50 min	Minimiere die Ruhepausen auf 2 Tage die Woche und achte darauf, dass an diesen Tagen Zeit für Regeneration und Erholung ist 2-3 Tage mit einem langsamen Spaziergang beginnen und anschließend die Trabanteile erhöhen. Starte mit leichten und kurzen Trabpassagen und achte darauf, dass das Pferd in einem ruhigen, entspannten Tempo arbeitet Langsam die Intensität steigern und auch mal Tempounterschiede dazu nehmen oder an Übergängen arbeiten 2-3 Tage Faszientraining Fokus liegt auf der Mobilisation und Entspannung der Muskulatur, Wiederherstellung der Geschmeidigkeit und Beweglichkeit Kontinuierliches Hinzuziehen des Bewegens unter dem Sattel. zu Beginn Gymnastizieren oder Bodenarbeit und anschließendes Traben unter dem Sattel. Laufen im Schritt am Schluss dann wieder vom Boden. Dies entlastet die Rumpfträger. 1-2 mal pro Woche Gelände Wenn möglich Schritt führen und im Trab aufsitzen
AB WOCHE 9	Steigerung der Intensität	50-60 min	Erhöhe die Trainingsintensität langsam, indem die Dauer und Intensität des Trabens gesteigert wird Nehme Galopp-Abschnitte dazu Steigere die Reiteinheiten Beginn mit gezielten Muskelaufbauübungen Mache längere Ausritte